

Cartilha do

# Pedestre



PREFEITURA DE  
**SÃO PAULO**  
TRANSPORTES



O novo modelo de cidade  
é aquele que preza a mobilidade urbana,  
dando preferência à circulação a pé,  
de bicicleta ou ao transporte público.

# Índice

1. Andar a pé: um meio de transporte **02**
2. A cidade é das pessoas **04**
3. Quem é o pedestre **08**
4. Todos são pedestres **10**
5. Benefícios de andar a pé **18**
6. Os melhores locais para caminhar **20**
7. Segurança e conforto **22**
8. Qualidade de vida **44**
9. Mensagem final **47**

# 1. Andar a pé: um meio de transporte

Em uma grande cidade como São Paulo, onde se deslocar é uma tarefa complexa, andar a pé figura como uma excelente opção de mobilidade.

Mais que isso, caminhar passa a ser uma ação transformadora da vida urbana e também transformadora para o indivíduo que escolhe deixar de ser conduzido para ser agente de seu próprio deslocamento.

O caminhar reproduz o sentido de liberdade da escolha do seu deslocamento, permite a socialização, promove a humanização da cidade, o contato mais próximo com o comércio, faz bem para a saúde e para o meio ambiente.

Esse modo de deslocamento é hoje uma tendência mundial, principalmente em grandes centros urbanos onde a concentração de veículos e o espaço limitado para a ampliação das vias torna o transporte por vezes mais difícil.

Circular a pé na cidade significa percorrer trechos alternados de calçadas e travessias, embarcar e desembarcar do transporte coletivo ou individual, o que exige uma infraestrutura que possibilite o acesso universal às ruas de modo seguro, confortável e agradável. E exige também de todo cidadão conhecimento das regras básicas de circulação e comportamento adequado no compartilhamento dos espaços públicos.

E este é o objetivo desta cartilha.

**Venha andar, que a cidade é da gente!**



## 2. A cidade é das pessoas



## Somos todos pedestres

Entender as formas de usar os espaços de uma cidade exige de nós um olhar atento sobre o presente e responsabilidade com o futuro das relações humanas estabelecidas a cada dia nas ruas, vias e espaços públicos. Devemos compreender que o espaço é de todos e a cidade não é apenas um lugar de passagem, e sim de permanência e convivência.

O ato de caminhar é uma forma de chegar ao destino e uma possibilidade de conhecer, perceber, viver e conviver. Ou seja, o direito de circular a pé pelas vias em condições plenas de segurança e conforto torna-se um desafio a ser alcançado coletivamente e o compartilhamento do espaço recupera nossa identidade: somos todos pedestres!



## A cidade que queremos: local de encontro e reencontro

A cidade moderna nos aglomera em um só espaço ao mesmo tempo que nos afasta uns dos outros. Reverter a cultura do isolamento e buscar formas de mobilidade que envolvam lazer, trabalho e estudo é compreender a cidade como um prolongamento da nossa casa e não como um local hostil.

O nosso desafio é tornar a cidade um espaço que valoriza formas democráticas de convivência e de apropriação dos espaços públicos.





# 3. Quem é o pedestre

Pedestre é toda pessoa que utiliza o caminhar como meio de deslocamento.

Todos os pedestres podem utilizar em seus deslocamentos, durante algum tempo ou até mesmo de forma permanente, equipamentos auxiliares como: bengalas, muletas, andadores e cadeiras de rodas, o que atribui a essas caminhadas características próprias.

Atualmente alguns equipamentos elétricos estão sendo utilizados para auxiliar o pedestre, aumentando a velocidade dos deslocamentos. Esses equipamentos ainda não são considerados veículos, não havendo legislação específica sobre sua condução.

É o caso dos *segways*, skates, patins, patinetes, motorizados ou não.

## Saiba mais:

Decreto PMSP 55.790 de 15.12.14 – Circulação nas ciclovias



## Por que andar a pé?

Com o objetivo de conhecer os motivos e as características mais específicas dos deslocamentos a pé de homens e mulheres na cidade de São Paulo, a CET elaborou em 2015 a pesquisa Andar a Pé, uma vez que, há anos, esse modo aparece nas pesquisas Origem-Destino do Metrô como responsável por 1/3 dos deslocamentos dos moradores da cidade.

### Saúde



13,3%

11,7%

### Conforto e atividade mental



4,4%

13,3%

### Economia financeira



15,6%

5%

### Trajeto curto



8,9%

16,7%

### Falta de outro transporte



2,2%

3,3%

### Economia de tempo



55,6%

50%

# 4. Todos são pedestres

## Características do andar a pé

Os deslocamentos a pé apresentam características específicas, influenciadas diretamente pela velocidade ao caminhar e pelas condições das calçadas que formam o sistema viário do pedestre.

Compreender e conhecer essas características do caminhar, associadas às funções e usos das ruas da cidade, são condições essenciais para definirmos conexões e estabelecermos uma malha para circulação de pedestres.

Essa malha forma a rede de circulação, onde os deslocamentos com origem e destino definidos passam a se interligar através das calçadas, escadas, passarelas e travessias de toda a cidade, tendo ao longo do seu trajeto soluções de engenharia e urbanismo que podem garantir as condições de segurança e conforto do pedestre.

Através de um planejamento adequado que garanta articulações entre as vias do bairro e os principais pontos de interesse (escolas, terminais de transporte coletivo, centros esportivos), é possível definirmos programas de conservação, manutenção e melhoria do sistema de calçadas da cidade, articulando e integrando o sistema de circulação a pé.

A calçada é indispensável quando nos referimos a caminhar pela cidade e necessita de conexões feitas pelas travessias, sem as quais não há como fazer uma viagem a pé. Ao encontrarmos obstáculos nas calçadas, como buracos, degraus, comércio ambulante, lixo ou largura insuficiente ao número de pedestres, o indivíduo se sente desencorajado a realizar seu percurso a pé.

**Dica importante:** a manutenção e conservação da rede de circulação do pedestre é responsabilidade de todos.

**Saiba mais:** para conhecer as regras para arrumar sua calçada, acesse [prefeitura.sp.gov.br](http://prefeitura.sp.gov.br)



Faixa de Serviço  
Largura Mín. 0,75m

Faixa Livre  
Largura Mín. 1,20m

Faixa de Acesso  
Sem Largura Mín.

Maior que 2,00m

## O que motiva e desmotiva a andar a pé

Na pesquisa CET Andar a Pé, também foram estudados os fatores que motivam e desmotivam as pessoas a andarem a pé. Assim é possível conhecer melhor a realidade dos caminhantes, bem como identificar fatores que influenciam a utilização dessa opção.

## O que o poder público pode fazer para incentivar o andar a pé?

- 1- Segurança Pública: **45%**
- 2- Calçada: **40%**
- 3- Transporte Público: **27%**
- 4- Iluminação: **17%**

Fonte: Pesquisa Andar a Pé - CETSP





3

2

4

## Fatores que estimulam o andar a pé

O cotidiano e a falta de tempo nas cidades causam estresse, pressa e descuido com a saúde. Dessa forma, andar a pé pode ser, em muitas situações, a melhor opção, proporcionando bem-estar.

Além disso, com o aumento da frota de automóveis e a impossibilidade de ampliação das vias da cidade, andar a pé acaba sendo mais eficiente que outros meios de transporte.

## Por que ando a pé?

**32%**

Para praticar atividade física e cuidar da saúde





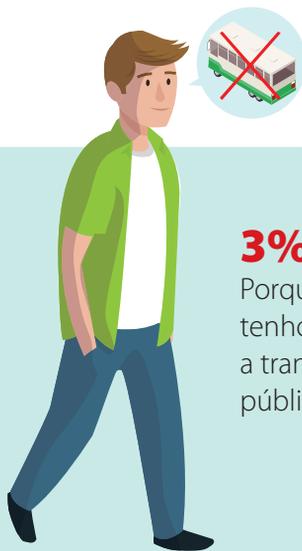
**18%**

Para fugir do congestionamento  
e agilizar o trajeto



**5%**

Porque não tenho carro



**3%**

Porque não  
tenho acesso  
a transporte  
público



**23%**

Porque gosto



**14%**

Para economizar



**10%**  
Por necessidade



**3%**  
Apenas em  
distâncias  
curtas



**3%**  
Para me  
sentir livre

# 5. Benefícios de andar a pé

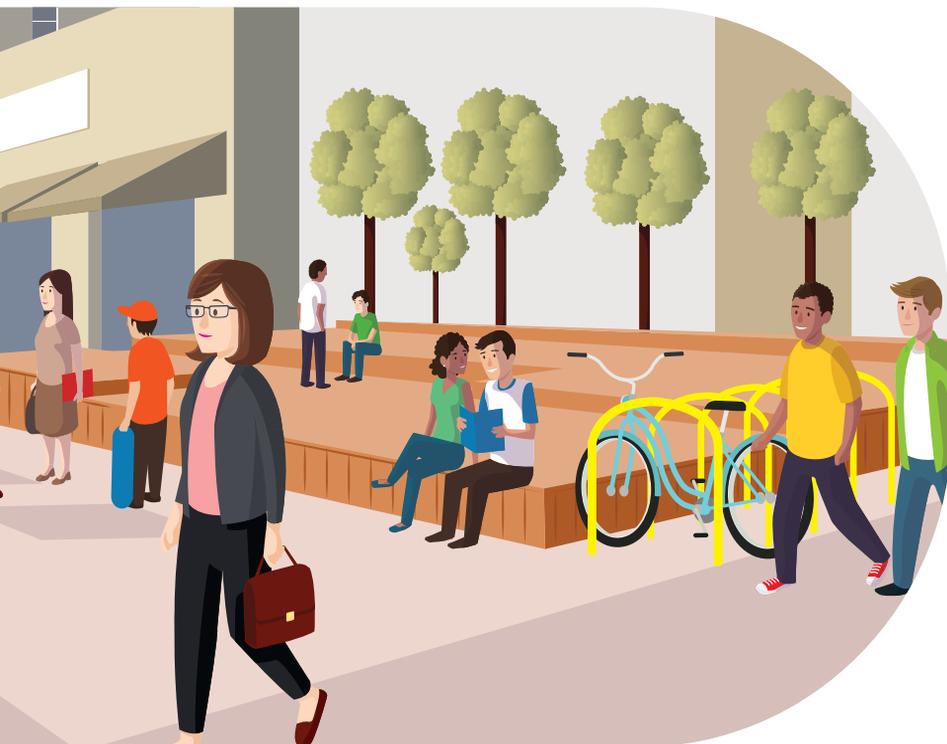
## Andar a pé promove a sustentabilidade ambiental, econômica e social

Andar a pé traz consequências benéficas para o planejamento urbano sustentável, que implica a democratização da participação no trânsito, e provoca uma reação em cadeia positiva: reduz gradativamente o uso do automóvel, diminui a emissão de poluentes, melhora a qualidade de vida, por minimizar os problemas respiratórios ocasionados pela poluição e pelo sedentarismo, auxilia também a segurança pública, na medida em que há mais gente nas ruas.



## Você sabia que andar a pé:

- É o modo de transporte mais barato?
- Faz bem para sua saúde - melhora a circulação, deixa o pulmão mais eficiente, combate a osteoporose, afasta a depressão, aumenta a sensação de bem-estar, deixa o cérebro mais saudável, diminui a sonolência, mantém o peso em equilíbrio e emagrece, protege contra derrames e infartos?
- Também faz bem para a saúde da cidade? Não emite poluentes na atmosfera e diminui a poluição sonora?





# 6. Os melhores locais para caminhar

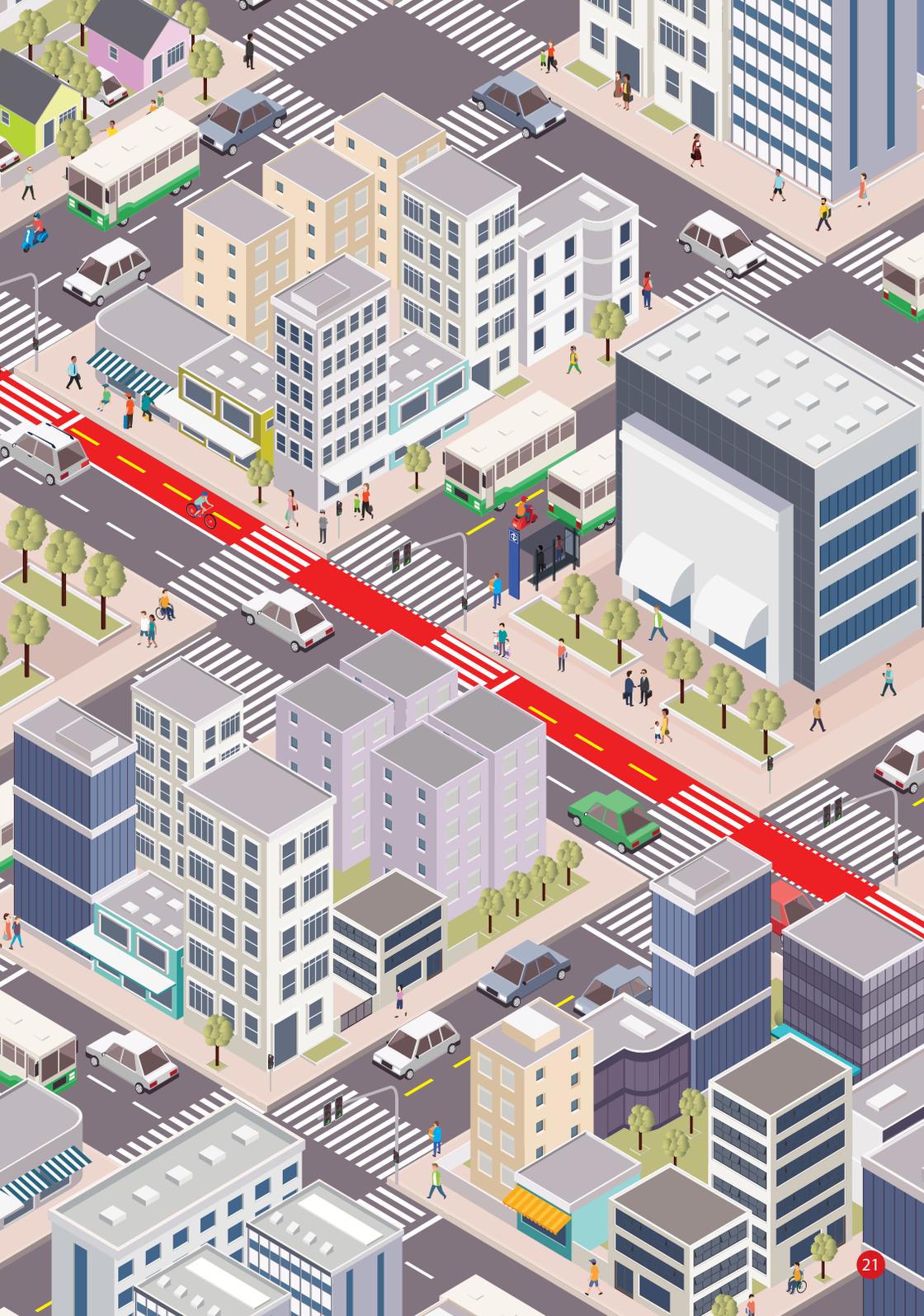
1- Vias arborizadas, praças e parques: **40%**

2- Centro: **11%**

3- Próprio bairro: **28%**

4- Prefere não andar: **11%**

5- Locais planos: **8%**

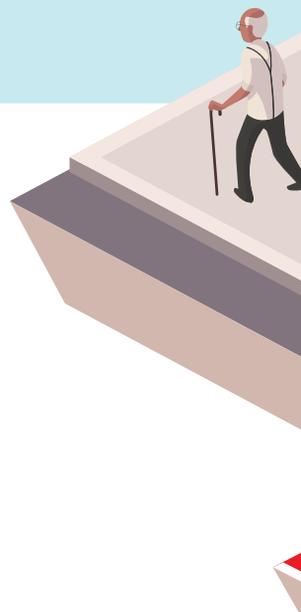


# 7. Segurança e conforto

O pedestre sempre tem preferência de circulação, seguido pelas bicicletas e veículos menores. Isso significa que andar a pé ganha uma dimensão prioritária nas relações urbanas dentro de uma hierarquia entre os meios de transporte.

## **Conforme definido no CTB (Código de Trânsito Brasileiro):**

Art. 29, § 2º- Respeitadas as normas de circulação e conduta estabelecidas neste artigo, em ordem decrescente, os veículos de maior porte serão sempre responsáveis pela segurança dos menores, os motorizados pelos não motorizados e, juntos, pela incolumidade dos pedestres.





## Dicas de segurança

### Pedestre

- Para caminhar, use calçados adequados.
- Antes de iniciar a caminhada, faça alongamento.



- Circule pela calçada. Quando uma via não tiver calçada, ande próximo às casas.

- Atenção redobrada à noite. Com pouca iluminação é mais difícil avaliar a distância e a velocidade dos veículos.
- Roupas claras são mais visíveis à noite. Isso facilita ser visto pelos motoristas.



- Nunca ande falando ao celular ou teclando.



- Antes de atravessar, olhe para os dois lados e verifique se terá tempo de fazer a travessia. Certifique-se de que está sendo visto pelo motorista.



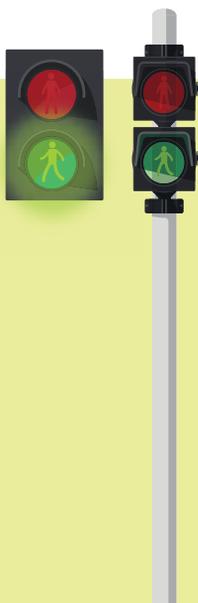
- Atravesse sempre na faixa. Quando uma via não tiver faixa, escolha o local de maior visibilidade e atravesse em linha reta.
- Aguarde na calçada o momento adequado para atravessar. Mantenha uma postura que deixe claro para o motorista o seu desejo.

- Onde houver sinal apenas para veículos, atravesse quando os veículos pararem no sinal vermelho.



- Segure sempre as crianças firmemente pelo pulso.

- Ao desembarcar do ônibus atravesse a rua depois que o ônibus partir.



- Onde houver semáforo de pedestre, inicie a travessia quando ele estiver verde. Quando o semáforo ficar vermelho piscante, não corra, há tempo suficiente para concluir a travessia com segurança.
- Atravesse longe de obstáculos encontrados na calçada, como bancas de jornal, postes, orlhões, etc. Esses obstáculos impedem que você veja o movimento dos veículos e que os motoristas o vejam.

- Não pule o gradil. Ele é a sua proteção.



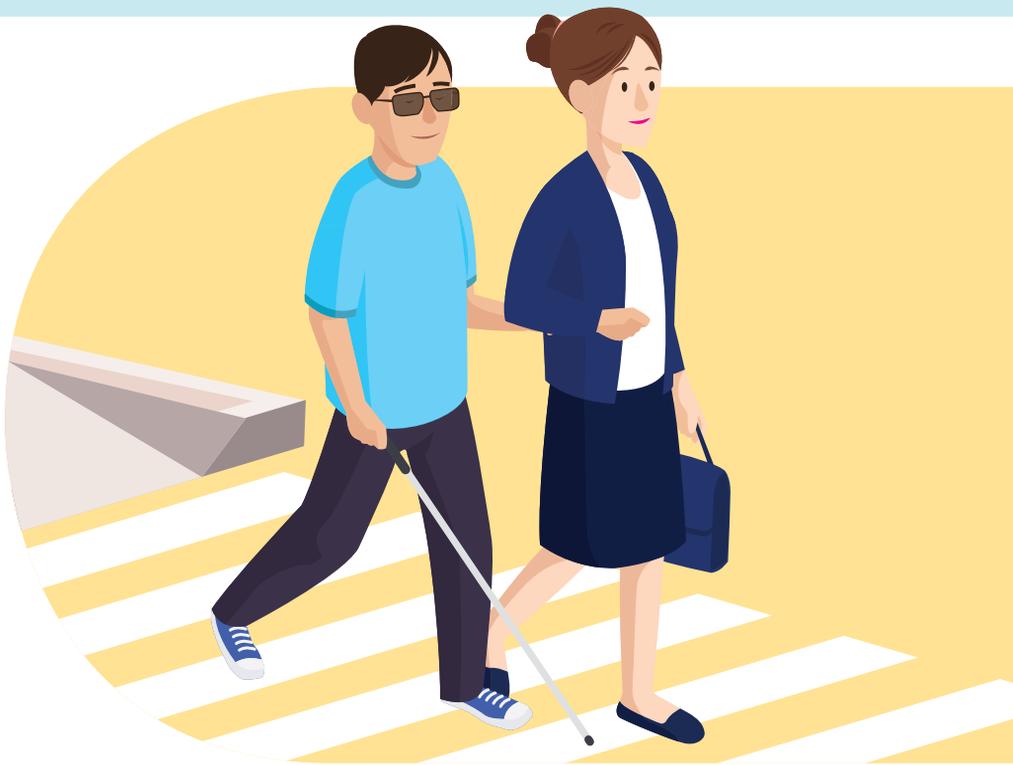
## Para pensar

- Se você encontrar um pedestre com deficiência ou mobilidade reduzida, ofereça ajuda. Todos nós podemos contribuir e estimular a inclusão social, a qualidade de vida e o desenvolvimento humano das pessoas com deficiência e mobilidade reduzida, inclusive de idosos. Pergunte, com respeito e sem discriminação, se a pessoa precisa de ajuda e não tenha medo de perguntar como ajudar.

Como agir se a ajuda for aceita:

## Pessoa com deficiência física

- Ao empurrar uma pessoa em cadeira de rodas, faça com cuidado. Atenção também para não bater nas pessoas que caminham à frente.





## **Pessoa cega ou com deficiência visual**

- Coloque a mão dela no seu cotovelo dobrado ou no seu ombro, para que ela acompanhe o movimento do seu corpo enquanto você anda.
- Avise sempre com antecedência se existem degraus, buracos ou qualquer obstáculo durante o trajeto.
- Algumas pessoas, sem perceber, falam em tom de voz mais alto quando conversam com pessoas cegas ou com deficiência visual. Isso não é necessário, fale em tom de voz normal.
- A bengala é como uma extensão da pessoa cega ou com deficiência visual. Não puxe e nem tente guiar a pessoa pela bengala.

## Dicas de segurança

### Motorista, motociclista e ciclista



- Sempre dê prioridade ao pedestre.

- Nunca dirija falando ao celular ou teclando.



- Dê prioridade ao pedestre que iniciou a travessia. Pare assim que as pessoas começarem a atravessar a via.



- Mesmo com o sinal verde, espere o pedestre concluir a travessia.

- Pare sempre no sinal vermelho, quando houver semáforo. Respeite a sinalização.



- Não pare ou estacione sobre a faixa de pedestre.

- Dirija atento aos pedestres. A moto ou bicicleta circulando entre veículos (corredores) não é visível para o pedestre.





- Sempre preste atenção quando sair de uma garagem: pare, olhe para os dois lados e verifique se há algum pedestre circulando na calçada.

- Respeite a velocidade da via. Reconheça a fragilidade do pedestre.



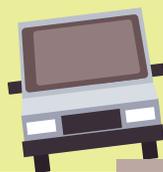
- Os idosos e as pessoas com deficiência e mobilidade reduzida precisam de mais tempo para atravessar a via.

- Passageiros devem desembarcar sempre pelo lado da calçada.



- Preste muita atenção aos passageiros nos corredores, terminais e pontos de ônibus.

- Não estacione ou circule sobre as calçadas ou passarelas. Esses espaços são do pedestre.



- Acione a seta sinalizando, com antecedência, sua intenção de fazer uma conversão.

**Quando estiver dirigindo um veículo, uma motocicleta ou uma bicicleta, lembre-se: a prioridade é sempre do pedestre!**

An isometric illustration of a city street scene. In the foreground, a red-paved bicycle lane runs parallel to a road with several cars. A cyclist in a blue shirt is riding in the lane. A person in a wheelchair is crossing a red-paved crosswalk. A person on a red scooter is also crossing the crosswalk. Pedestrians, including a woman with a child and a man in a suit, are walking on the sidewalk. A green bus is stopped at a crosswalk. The scene is set in an urban environment with trees and buildings.

## Garantindo as condições de segurança e conforto

Assim como em outros meios de deslocamento, o ato de caminhar também deve seguir as regras básicas do convívio em sociedade: manter distância, ceder passagem, olhar, escutar, interagir com gentileza e tolerância.

O pedestre deve compartilhar o espaço sempre com respeito ao ser humano e ao ambiente, garantindo segurança, acessibilidade e qualidade de vida a todos.

Para facilitar e aumentar a segurança dos pedestres, existem alguns recursos utilizados nas vias urbanas. Conheça alguns deles.



## Faixa de pedestre elevada - lombofaixa

Serve para reduzir a velocidade dos veículos e também para priorizar a passagem do pedestre que não precisa “descer à via” para realizar a travessia.



## Faixa diagonal

A faixa diagonal oferece maior conforto para o pedestre e facilita a travessia. Em vez de efetuar a travessia em duas etapas (uma via por vez), é possível atravessar de uma única vez.





## Redução de velocidade

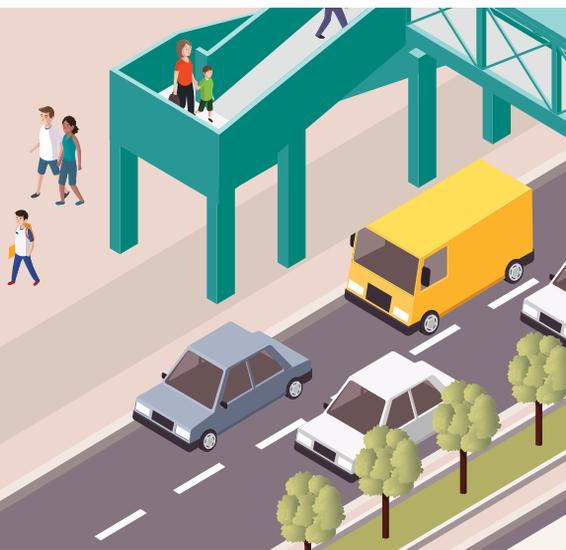
Tem por objetivo melhorar a segurança dos usuários mais vulneráveis do sistema viário, criando uma convivência pacífica e a redução de acidentes e atropelamentos na área. A velocidade menor pode evitar um acidente ou diminuir a sua gravidade.





## Passarelas e passagens subterrâneas

São estruturas que permitem a travessia de vias expressas e com alta velocidade, evitando situações de risco para o pedestre e garantindo condições de conforto e segurança.





## Calçadas acessíveis

O rebaixamento das calçadas permite o acesso e a circulação de cadeirantes, pedestres com deficiência, além de oferecer mais conforto para idosos, pessoas com carrinho de bebê, entre outros.



## Passeio verde

Parte da calçada ou da pista de rolamento pintada na cor verde e com elemento físico separador, destinada à circulação exclusiva de pedestre e, excepcionalmente, de ciclistas.

## Frente segura

Espaço nos cruzamentos com semáforo destinado aos veículos de duas rodas (motos e bicicletas). Tem por objetivo aumentar o respeito à linha de retenção e à faixa de travessia, permitindo maior visibilidade e consequente redução de acidentes.



## Ruas abertas

Têm por objetivo incentivar as relações sociais na região, proporcionando o convívio harmonioso da população com atividades artísticas, esportivas e culturais.





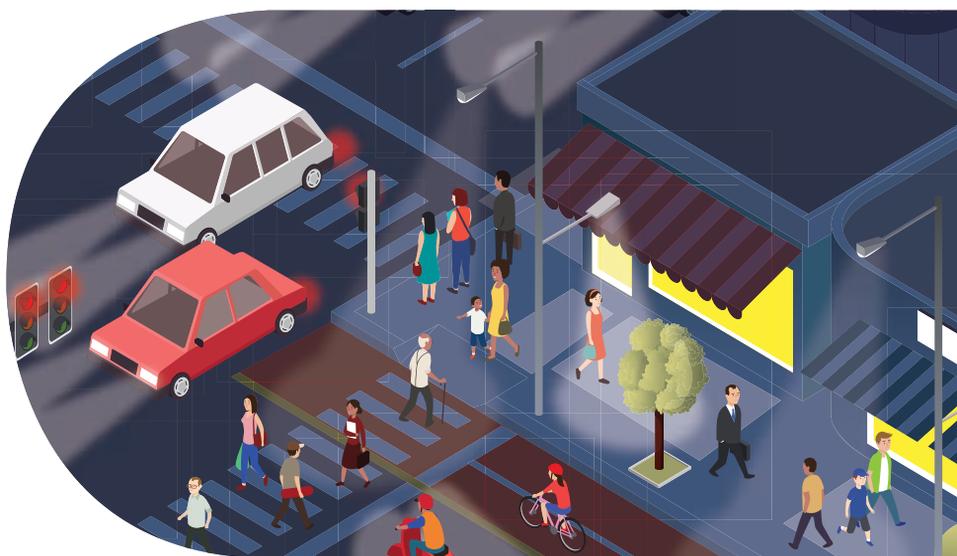
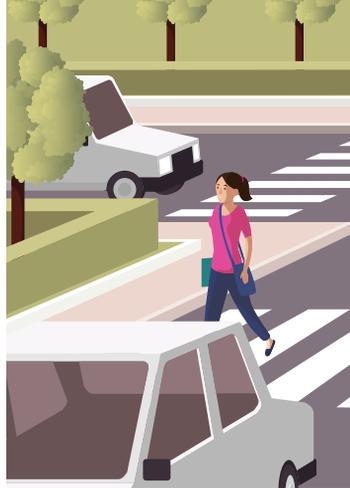
## Parklets

Estruturas que ocupam 02 ou 03 vagas de estacionamento de veículos, ampliando os espaços de convivência nas áreas urbanas, permitindo a permanência de pessoas e ciclistas.



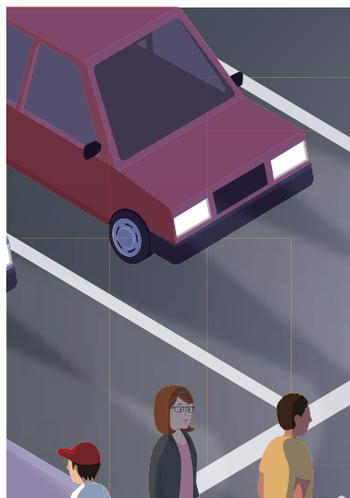
## Tráfego acalmado ou moderação de tráfego

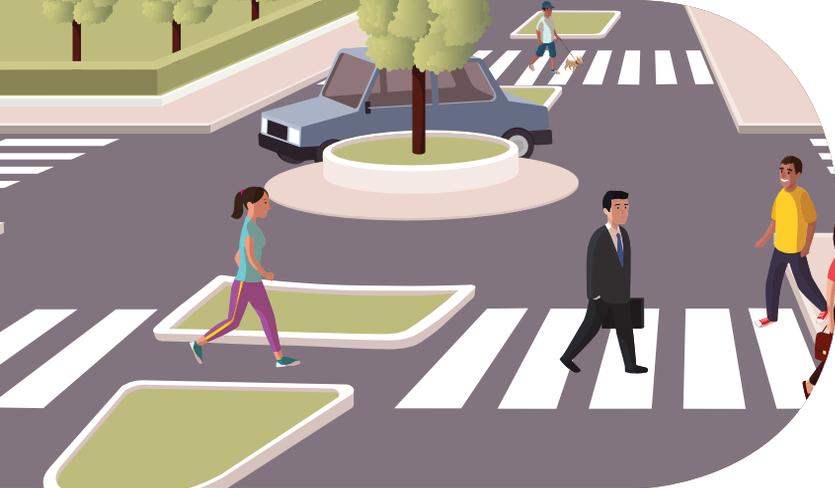
São medidas de engenharia de tráfego que podem ser combinadas entre si, com o objetivo de induzir a direção aos motoristas e impor velocidade compatível com a regulamentada para a via, respeitando a comunidade local e o meio ambiente.



## Faixa de pedestres iluminada

Com mais luz nos pontos de travessia fica mais fácil perceber a presença de pedestres, facilitando a visibilidade para os motoristas e induzindo a travessia de forma correta.





## Iluminação de calçadas

Garante conforto e segurança para o pedestre.

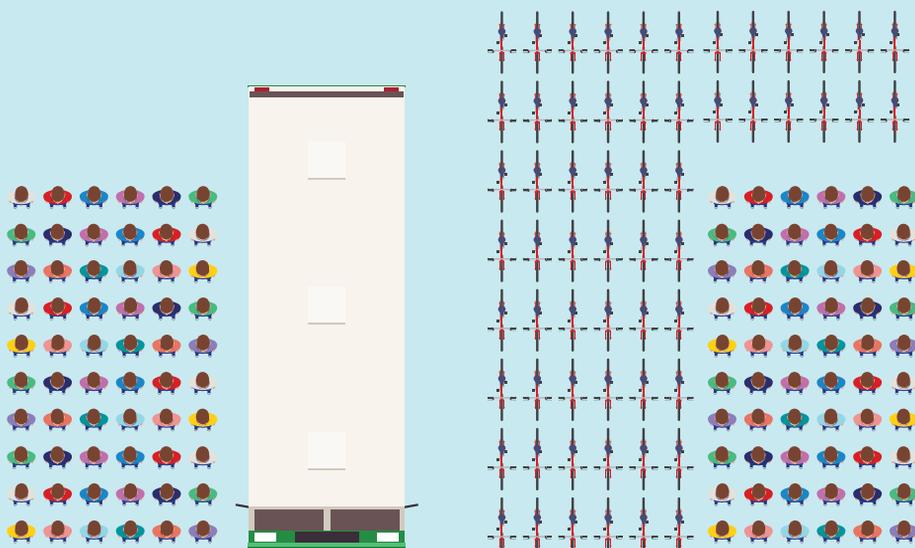


## 8. Qualidade de vida

Andar a pé nos grandes centros urbanos pode ser uma escolha saudável, desde que as conexões entre os pontos de interesse sejam coordenadas e estruturadas.

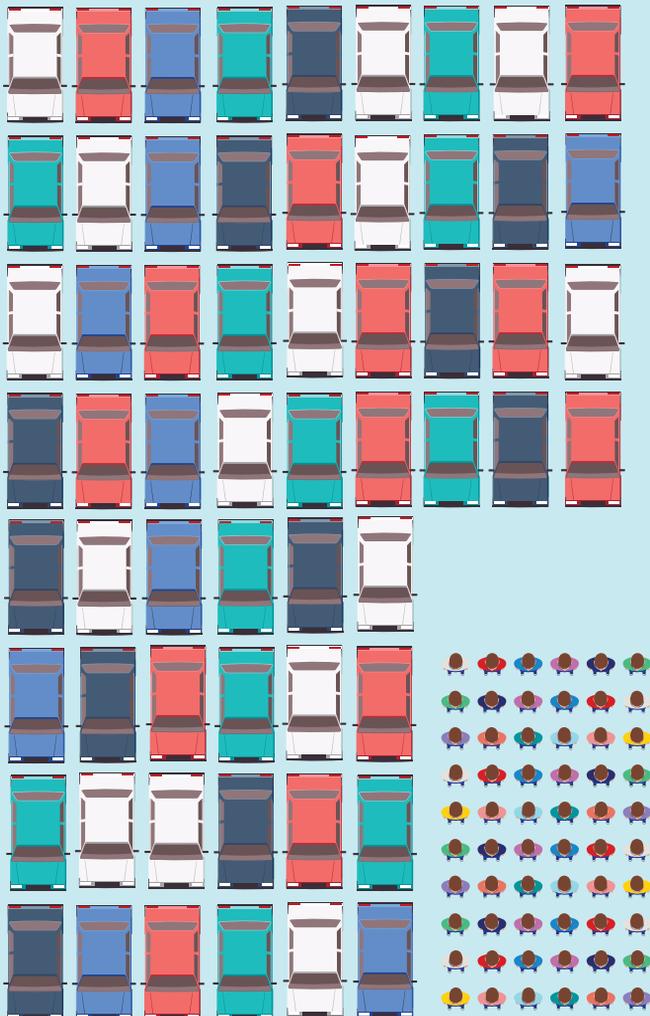
Esse planejamento exige melhores condições de segurança viária, refletindo diretamente na maior circulação de pedestres e ciclistas, na redução do número de veículos nas vias públicas e na redução de acidentes e sua gravidade.

Dessa forma podemos ter cidades mais humanas, com locais adequados para circular, estar, encontrar pessoas e com mais qualidade de vida.



60 passageiros e um ônibus

60 ciclistas e suas bicicletas



60 motoristas e seus carros

## Atitudes cidadãs

- Manter limpo o espaço que você usa é dever de todo cidadão.
- Não jogar lixo na calçada. Jogar o lixo no lixo.
- Recolher sempre a sujeira do seu animal de estimação.
- Não varrer o lixo da calçada para o meio-fio.
- Não pichar muros e calçadas.
- Não fazer xixi na calçada nem nos muros.



# 9. Mensagem final

## Cidades para pessoas

As cidades são hoje os locais de concentração da maioria da população, transformando seu território praticamente todo em urbano. Essas áreas são ambientes férteis para o desenvolvimento das relações humanas, mas precisam passar por uma releitura e reestruturação, valorizando mais as pessoas e menos os automóveis.

O tráfego excessivo de veículos é fator determinante para a redução da qualidade de vida da população. São Paulo, por exemplo, cidade mais populosa do Brasil e o mais importante centro financeiro e corporativo da América Latina, com mais de 12 milhões de habitantes, é um exemplo claro dessa situação, que prioriza os automóveis em detrimento dos mais frágeis: pedestres e ciclistas.

Uma das alternativas para requalificar os espaços urbanos é a adoção de políticas mais restritivas ao domínio do automóvel sobre o cidadão, como o controle da velocidade e a consequente redução do número de acidentes. Dessa forma é possível resgatar nossa cidade, deixando-a mais humana e agradável.

Transformar os espaços urbanos em locais de convivência, onde a longa permanência contribua para uma cidade viva para todos, é nosso grande desafio.

**Colabore, a cidade é da gente.**







**PREFEITURA DE**  
**SÃO PAULO**  
**TRANSPORTES**